

11月こんだて

2025. 11 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
1	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、白菜スープ、肉野菜炒め、青菜のじゃこ和え	せんべい、昆布 ほうじ茶
4	火	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、コンソメスープ、鶏肉のからあげ、サニーレタス 南瓜のごま煮、カリフラワーのカレーピクルス	柿・りんご ほうじ茶
5	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐のすまし汁、さばの味噌煮 生昆布の煮物、白菜の即席漬け	しらすと梅のおにぎり ほうじ茶
6	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、手羽中のレモンペッパー焼き さつま芋の甘煮、青菜のごま和え	ポップコーン、きなこ棒 ほうじ茶
7	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツの味噌汁、鮭の香味焼き 高野豆腐のオランダ煮、切干大根のサラダ	抹茶甘納豆蒸しパン ミルク
8	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、チンゲン菜の味噌汁、ツナサラダ	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
10	月	パン菓子 ほうじ茶	親子丼、青菜の味噌汁、大根サラダ、りんご	じゃがバター ほうじ茶
11	火	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、ほっけのレモン焼き かぶのそぼろ煮、青菜の磯和え	南瓜ブレッド ほうじ茶
12	水	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、ごぼうとじゃこのかき揚げ 里芋煮、白菜のツナ和え	金時豆の甘煮 ほうじ茶
13	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、野菜スープ、ねぎ塩チキン ブロッコリーのソテー、ポテトサラダ	おからドーナツ ミルク
14	金	ヨーグルト ほうじ茶	鶏肉のフォー、豚肉と木耳の炒めもの サイコロサラダ	いなり寿司 ほうじ茶
15	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、中華スープ、麻婆豆腐、煮じゃが	Caせんべい、するめ ほうじ茶
17	月	パン菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、㊶きのこの味噌汁、ハ宝菜 豆苗のお浸し	ふかし芋 ほうじ茶
18	火	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、㊷じゃが芋と玉葱の味噌汁、アジフライ サニーレタス、切干大根の煮物、胡瓜と若布の酢の物	リンゴ重ねケーキ ほうじ茶
19	水	小魚 ほうじ茶	㊸カレーライス、コンソメスープ、鶏肉の手羽元煮、みかん	カルピスゼリー ほうじ茶
20	木	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、えのきのすまし汁、鰯の西京焼き がんもどきの煮物、青菜のおかか和え	スキムくずもち ほうじ茶
21	金	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、葱の味噌汁、豚レバーの黒酢炒め 南瓜の甘煮、チンゲン菜のお浸し	鮭のおにぎり ほうじ茶
22	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、にらの味噌汁、肉豆腐 キャベツと桜えびのナムル	せんべい、するめ ほうじ茶
25	火	パン菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、もやしと油揚げの味噌汁、ぶりの塩こうじ焼き 青梗菜のソテー、人参のじゃこ和え	けんちんフォー ほうじ茶
26	水	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、中華スープ、大根餃子 生揚げの煮物、春雨サラダ	米粉のホットケーキ ほうじ茶ラテ
27	木	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱の味噌汁、豚肉の生姜焼き れんこんの金平、ブロッコリーのマスタード和え	キャラメルポテト ほうじ茶
28	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、白菜の味噌汁、しらすとねぎの玉子焼き 高野豆腐の煮物、切干大根のはりはり漬け	韓国風のり巻き ほうじ茶
29	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐の味噌汁、麻婆春雨、南瓜のレーズン煮	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶

☆11月平均(幼児)…エネルギー497kcal、タンパク質18.9g、脂質15.9g、塩分2.0g

☆野外調理…㊶→りす組 ㊷→パンダ組 ㊸→ライオン組☆焼き芋…天気を見て行います。

11月こんだて（離乳食）

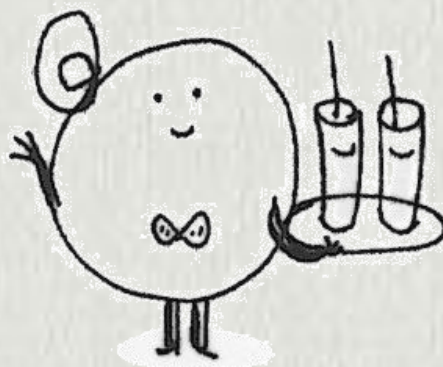
2025. 11 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
1	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、白菜スープ、肉野菜炒め、青菜のじゃこ和え	せんべい、昆布 ほうじ茶
4	火	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、コンソメスープ、鶏肉のからあげ、サニーレタス 南瓜のごま煮、カリフラワーのカレーピクルス	りんごのコンポート ほうじ茶
5	水	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、豆腐のすまし汁、さばの味噌煮 生昆布の煮物、白菜の即席漬け	しらすと梅のおにぎり ほうじ茶
6	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、大根の味噌汁、手羽中のレモンペッパー焼き さつま芋の甘煮、青菜のごま和え	ポップコーン、きなこ棒 ほうじ茶
7	金	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、キャベツの味噌汁、鮭の香味焼き 高野豆腐のオランダ煮、切干大根のサラダ	抹茶甘納豆蒸しパン ミルク
8	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、チンゲン菜の味噌汁、ツナサラダ	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
10	月	パン菓子 ほうじ茶	親子丼、青菜の味噌汁、大根サラダ、りんごのコンポート	じゃがバター ほうじ茶
11	火	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、ほっけのレモン焼き かぶのそぼろ煮、青菜の磯和え	南瓜ブレッド ほうじ茶
12	水	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、なめこ汁、ごぼうとじゃこのかき揚げ 里芋煮、白菜のツナ和え	金時豆の甘煮 ほうじ茶
13	木	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、野菜スープ、ねぎ塩チキン ブロッコリーのソテー、ポテトサラダ	おからドーナツ ミルク
14	金	ヨーグルト ほうじ茶	鶏肉のフォー、豚肉と木耳の炒めもの サイコロサラダ	いなりおにぎり ほうじ茶
15	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、中華スープ、麻婆豆腐、煮じゃが	Caせんべい、するめ ほうじ茶
17	月	パン菓子 ほうじ茶	白米ご飯、きのこの味噌汁、ハ白菜 豆苗のお浸し	ふかし芋 ほうじ茶
18	火	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、アジフライ サニーレタス、切干大根の煮物、胡瓜と若布の酢の物	リンゴ重ねケーキ ほうじ茶
19	水	小魚 ほうじ茶	カレーライス、コンソメスープ、鶏肉の手羽元煮、みかん	カルピスゼリー ほうじ茶
20	木	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、えのきのすまし汁、鰯の西京焼き がんもどきの煮物、青菜のおかか和え	スキムくずもち ほうじ茶
21	金	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、葱の味噌汁、豚レバーの黒酢炒め 南瓜の甘煮、チンゲン菜のお浸し	鮭のおにぎり ほうじ茶
22	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、にらの味噌汁、肉豆腐 キャベツと桜えびのナムル	せんべい、するめ ほうじ茶
25	火	パン菓子 ほうじ茶	白米ご飯、もやしと油揚げの味噌汁、ぶりの塩こうじ焼き 青梗菜のソテー、人参のじゃこ和え	けんちんフォー ほうじ茶
26	水	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、中華スープ、大根餃子 生揚げの煮物、春雨サラダ	米粉のホットケーキ ほうじ茶ラテ
27	木	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、玉葱の味噌汁、豚肉の生姜焼き れんこんの金平、ブロッコリーのマスタード和え	キャラメルポテト ほうじ茶
28	金	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、白菜の味噌汁、しらすとねぎの玉子焼き 高野豆腐の煮物、切干大根のはりはり漬け	韓国風おにぎり ほうじ茶
29	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、豆腐の味噌汁、麻婆春雨、南瓜のレーズン煮	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶

☆11月平均（乳児）…エネルギー414kcal、タンパク質16.0g、脂質13.4g、塩分1.6g

☆月齢によって形状を変えています。

MATUYAMA ORIGINAL RECIPE



人参のじゃこ和え

VOL.180

材料 4人分



人参	大1本
塩	適宜
ちりめんじゃこ	30g
米酢	小さじ2
醤油	大さじ1/2
ごま油	小さじ2/3



作り方

- ① 人参は細い千切りにし、塩を振っておいておく。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ しんなりした人参をしぼり、ちりめんじゃこと②を加え混ぜ合わせる。

【ワンポイントアドバイス】

人参を胡瓜やキャベツに変えてのアレンジもできますよ♪